

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Sehat adalah nikmat yang tak ternilai harganya yang diberikan oleh Allah SWT kepada manusia. Namun terkadang manusia lupa akan nikmat sehat. Setiap orang menginginkan tubuh yang sehat dan bugar karena dengan modal inilah kita dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari kita tanpa mengalami permasalahan yang berarti.

Seiring dengan berkembangnya zaman dan semakin majunya teknologi, orang-orang di zaman sekarang ini sedikit demi sedikit mulai merubah pola pemikirannya dengan memandang sesuatu hal menjadi lebih mudah, maksudnya manusia sekarang lebih berfikir untuk ingin hidup lebih praktis, sehingga dengan adanya pemikiran seperti itu masyarakat sekarang cenderung kurang melakukan aktivitas fisik yang dapat menyebabkan manusia menjadi mudah terserang berbagai penyakit seperti penyakit jantung, kolesterol, paru-paru, hipertensi dan berbagai macam penyakit lainnya.

Dalam kehidupan manusia untuk memulai suatu aktivitas atau kegiatan sangatlah dibutuhkan sekali kesehatan yang baik, yang dapat mendukung seseorang agar mereka dapat bekerja dengan baik dan mendapatkan hasil yang lebih maksimal. Jika seseorang mempunyai kesehatan yang baik maka sudah barang tentu dalam melaksanakan kegiatan bekerja, belajar maupun kegiatan yang lain, mereka akan lebih bersemangat, tidak mudah mengantuk, tidak mudah lelah, sehingga hasil yang didapat akan menjadi lebih baik dari pada seseorang yang tidak sehat.

Siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu sekali bagi mereka dalam melaksanakan tugas sehari-hari mereka, sehingga ketika siswa melaksanakan tugas sehari-hari mereka, mereka akan selalu menampilkan penampilan yang optimal. Agar kebugaran jasmani siswa tetap terjaga, maka dari sedini mungkin siswa harus ditanamkan pola perilaku kesegaran jasmani, seperti olahraga dan aktivitas-aktivitas lainnya yang

berkaitan langsung dengan kegiatan fisik, mulai dari pendidikan dasar, baik di sekolah maupun di rumah.

Kebugaran jasmani mempunyai arti penting bagi seorang siswa, antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial, emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Kebugaran jasmani ini bertujuan tidak lain adalah untuk mempertahankan kesehatan yang dimiliki oleh siswa, sehingga pada akhirnya siswa dapat melakukan aktivitas sehari-hari mereka tanpa merasa kelelahan yang berarti dengan syarat kebugaran jasmani mereka berada dalam kondisi yang baik. Dengan siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang tinggi mereka akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari mereka dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Pada hasil penelitian pusat kesegaran jasmani dan rekreasi. Depdikbud pada tahun 1993 menunjukkan tingkat kesegaran jasmani pelajar di Indonesia sebanyak 29,97 % berada dalam klasifikasi sedang dan klasifikasi kurang sebanyak 29,70 %. Pada tahun 1995 diadakan penelitian kembali dengan sampel para pelajar dengan hasil 51,30 % klasifikasi sedang. Artinya jika dilihat dari klasifikasi sedang tingkat kebugaran jasmani pelajar pada tahun 1993 sampai dengan tahun 1995 mengalami peningkatan.

Kemudian Agus Amin Sulistiono kembali melakukan penelitian pada tahun (2004), bahwa berdasarkan hasil pengkajian penelitian terhadap tingkat kesegaran atau kebugaran jasmani pelajar (SD, SMP, SMA) tahun 2003 dan 2004 yang telah dilaksanakan di 15 provinsi terhadap 10.110 pelajar, diperoleh data bahwa tingkat kesegaran jasmani pelajar secara umum berada pada kategori kurang 45,97 %. Data ini amat berbeda dengan tingkat kesegaran jasmani pelajar berdasarkan data tahun 1995 yang berada pada kategori sedang 51,6 %. Itu artinya, tingkat kesegaran jasmani pelajar saat ini mengalami penurunan, jika dibandingkan pada tahun 1995.

Di Indonesia mengenal dua letak tata pemukiman yang disebut dengan pedesaan dan perkotaan. Kesehatan antara masyarakat desa dengan kota dapat dilihat dalam profil kesehatan Indonesia tahun 2007, disajikan pola perilaku

masyarakat yang sedang sakit dengan cara pengobatan sendiri dan perilaku pencarian penyembuhan. Presentase masyarakat yang mencari pengobatan lebih banyak di masyarakat perkotaan yaitu sebanyak 45,93 % sedangkan di pedesaan hanya 43,08 %. Ditambah lagi dengan presentase masyarakat pedesaan dalam perilaku penyembuhan dengan cara mengobati sendiri lebih banyak yaitu 66,03 % dibandingkan dengan masyarakat perkotaan yaitu 63,58 %. Itu artinya bahwa orang-orang desa lebih unggul dalam segi kesehatannya di bandingkan dengan orang-orang kota.

Kebugaran jasmani sangat penting sekali bagi kehidupan sehari-hari khususnya bagi siswa, kebugaran jasmani mempunyai arti yang sangat penting bagi siswa, antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, siswa akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Sehingga diharapkan mereka mampu menjalankan aktivitas atau kegiatan sehari-hari mereka tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan terhindar dari penyakit yang namanya kurang gerak (*hypokinetik*)

Ketika siswa mempunyai kondisi kesegaran jasmani yang baik maka siswa akan dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari mereka dengan lebih maksimal pula. Untuk pelajar SMP, kondisi kesegaran jasmani yang baik akan dapat mencapai prestasi belajar yang maksimal. Oleh karena itu, hal tersebut merupakan suatu kondisi yang menarik bagi penulis untuk diteliti, yaitu tentang kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama. Khususnya untuk siswa SMP yang berada di Kabupaten Kuningan yaitu antara siswa yang bersekolah di lingkungan pedesaan dan siswa yang bersekolah di lingkungan perkotaan.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah di jelaskan diatas, maka rumusan masalah yang penulis rumuskan adalah:

1. Bagaimanakah perbandingan kebugaran jasmani antara siswa yang bersekolah di pedesaan dan perkotaan (SMPN 1 Karangkencana dan SMPN 2 Kuningan) ?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah yang penulis rumuskan, maka tujuan penulis untuk melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui perbandingan kebugaran jasmani antara siswa pedesaan dan perkotaan (SMPN 1 Karangkencana dan SMPN 2 Kuningan).

D. MANFAAT PENELITIAN

Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis paparkan diatas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaatnya sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat memperluas wawasan serta bermanfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan secara umum dan khususnya kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan di Kabupaten Kuningan.

2. Manfaat praktis

- a. Memberikan gambaran secara umum kepada siswa dan guru PJOK di sekolah tentang tingkat kebugaran jasmani siswa perkotaan dan pedesaan.
- b. Memberikan sumbangsih pemikiran kepada guru PJOK di sekolah tentang kondisi kesehatan khususnya kebugaran jasmani siswa,

guna menentukan kebijakan yang tepat dalam menangani permasalahan kebugaran jasmani siswa.

E. BATASAN MASALAH

Agar permasalahan yang akan dibahas tidak menyimpang dari permasalahan yang akan dibahas, maka penulis membatasi penelitian ini dengan batasan-batasan sebagai berikut:

1. Ruang lingkup penelitian difokuskan pada kebugaran jasmani siswa di SMPN 1 Karangkencana dan SMPN 2 Kuningan.
2. Menurut Abduljabar dan Darajat (2012, hlm. 83), mengemukakan bahwa “Metode deskriptif analisis ini untuk membuat gambaran secara sistematis data yang *factual* dan akurat mengenai fakta-fakta serta hubungan antar fenomena yang diselidiki atau diteliti”. Maka dari itu penulis menggunakan metode deskriptif analisis untuk menggambarkan secara sistematis tentang hal yang akan diteliti.
3. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 1 Karangkencana dan SMPN 2 Kuningan.
4. Sampel dalam penelitian ini adalah kelas VIII dengan jumlah 84 siswa yang terbagi menjadi dua (2) dengan rincian 42 siswa dari SMPN 1 Karangkencana dan 42 siswa dari SMPN 2 Kuningan.
5. Kegiatan penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Karangkencana dan SMPN 2 Kuningan.

F. STRUKTUR ORGANISASI

Adapun struktur penelitian skripsi ini terdiri dari:

1. BAB I : Pendahuluan. Bab ini menjelaskan tentang latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian dan struktur organisasi skripsi.
2. BAB II : Kajian Teori, Kerangka Berpikir dan Hipotesis. Bab ini memuat tentang landasan teori yang dibandingkan,

dikonsentrasikan dan memposisikan kedudukan masing-masing penelitian yang dikaji dan dikaitkan dengan masalah yang diteliti.

3. BAB III : Metode Penelitian. Bab ini terdiri dari desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian langkah-langkah penelitian, teknik pengumpulan dan analisis data.
4. Bab IV : Hasil penelitian dan pembahasan. Bab ini memaparkan hasil penelitian serta pembahasan.
5. Bab V : Kesimpulan dan Saran. Bab ini menjelaskan kesimpulan dan saran penelitian berdasarkan hasil penelitian.